



# АРТ-ИФАКТЫ

тренинг на исследования себя и способы  
помощи через творчество и искусство

5, 6, 7 августа  
с 15.00-17.30

Гвардейская, 58



Ведущий тренинга – *Наталья Еремина*  
Руководитель тренингового направления  
в Детском Департаменте Тимсофт,  
практикующий психолог для детей и  
родителей, подростковый психолог,  
арт-терапевт

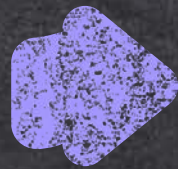
<https://teamsoft.ru/o-nas/nashi-trenery/natalya-eremina/>

Формат – 3 дня (по 2,5 часа)

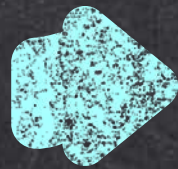
Участники: подростки 7-10 классы

---

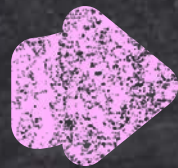
Цель:



помочь ребятам узнать о себе что-то новое и лучше понять себя через творчество



научиться выражать и проживать эмоции с помощью искусства



показать техники помощи в разных ситуациях

01

день

## АРТ-терапия

- Терапия искусством и творчеством – виды и способы
- АРТ-терапия как легкий и эффективный способ помощи себе – разберем несложные методики для разных ситуаций.
- Теория цвета, исследование себя через цвета
- Техника «социальный атом»



02

день

## МУЗЫКА - и ФОТО -терапия

- целительная сила музыки
- методы музыкальной терапии
- почему грустная музыка полезна
- чей голос самый лечебный
- ресурсные рецепты
- выражение эмоций через звук
- техника «музыкальная линия жизни»
- фотография как своеобразный посредник между тем, что снаружи и тем, что внутри
- учимся видеть и замечать
- анализ фотографий
- создание кадров по заданиям

03

день

## КИНО-терапия

- КАК смотреть кино с пользой
- Киноаптечка для разных жизненных ситуаций, где вместо лекарств - фильмы. Поделюсь своей и сформируете вашу.
- Просмотр и обсуждение короткометражного фильма/фрагментов